

Debes trabajar, todos debemos trabajar, para que el mundo sea digno de sus niños

Pablo Casals

La crianza humanizada y la promoción de la salud

Promover la salud parece una acción tan sencilla como subir de nivel, impulsar, destacar, facilitar el acceso y hacer más fácil la consecución de la salud como bienestar, como la capacidad de funcionar adecuadamente y de disfrutar de ese buen funcionamiento.

Pero, en realidad no es tan fácil ni tan simple. Se trata de penetrar en los intereses y poderes individuales y colectivos. No es un trabajo de buena voluntad, sino de gran intencionalidad política que toca los poderes de los distintos grupos de la sociedad, así como la sensibilidad de las personas para que prime la vida por encima de la muerte y el bienestar (bien estar) por encima de los malestares.

Se hace, por lo tanto, referencia a la acción, o mejor, a las acciones orientadas y coordinadas con una finalidad específica. Se habla, pues, de todos jugando en el mismo equipo y tirando hacia el mismo lado de la cancha, esto es, trabajo en equipo.

Esa meta que se busca afanosamente está bien identificada y es muy concreta:

- Mejorar las condiciones de vida de todos y cada uno de los individuos mediante satisfacción de necesidades, acceso a oportunidades y realización de las potencialidades individuales y colectivas
- Modificar el proceso de toma de decisiones, de tal modo que las opciones elegidas sean las favorables a la salud y la vida
- Incidir en los mecanismos de voluntades colectivas, lo cual es una tarea política dirigida a la localización en el campo de los intereses y deseos colectivos

Los responsables de la salud son las instituciones del sector, los trabajadores de la salud, y la más importante de todas, las personas, no por sus nombres o condición, sino por la decisión de participar activamente y por las potencialidades en el campo de la acción. En este contexto, la participación de las personas no es un fin, sino un

medio, una estrategia para lograr el bienestar, que es necesaria de principio a fin.

Todo lo anterior se puede identificar como puntos comunes entre la promoción de la salud y la crianza humanizada, con un objetivo común que es el bienestar, partiendo de la construcción conjunta de metas de desarrollo de un proyecto vital, del más importante de toda sociedad, pues se trata del proyecto vital de la generación que es dueña del futuro.

Gustavo Trujillo A.

Las pataletas y berrinches

Olga Francisca Salazar Blanco

Pediatra

Profesora Universidad de Antioquia

Las pataletas o berrinches son comportamientos predecibles en el proceso de desarrollo de los niños de 18 meses a 3 años. Con frecuencia anuncian el comienzo de lo que algunos llaman "los terribles dos años". Los padres y adultos que acompañan al niño en la crianza a menudo se preguntan el por qué de este comportamiento, el cómo actuar ante la situación y el cómo evitarlas.

Empecemos por esbozar el origen de las pataletas, para entenderlas como una forma más de comunicación del niño y una oportunidad para favorecer su desarrollo, mediante una respuesta y comportamiento adecuados en el momento en que ocurran.

¿Qué son los berrinches o pataletas?

Los berrinches son una forma de protesta física de los niños, accesos de ira en los cuales se tiran al suelo, patalean y gritan. Generalmente están desencadenados por una frustración, al no poder hacer algo —como mantener en pie una torre de cubos—, no lograr algo —que le compren un juguete en el supermercado—, o por la contrariedad ante una orden que no es del agrado —no salir al parque—.

Se ven favorecidas en algunos casos por el temperamento fuerte o agresivo, otras veces por límites muy severos en su crianza; además, el niño puede usarlas para saber cuando un no significa realmente no o para probar y manipular a sus padres.

Otra modalidad de berrinche es la contención de la respiración, más terrorífico y angustiante para los padres. Consiste en que el niño inspira profundamente y retiene el aire en vez de llorar; lo hacen por largo rato, se ponen rojos, luego azules y pueden finalmente caerse; no se acompaña de relajación de esfínteres, ni rigidez muscular, ni somnolencia posterior y puede ser confundido con ataques. Son más comunes en niños varones, de temperamento fuerte y agresivo y que se encolerizan fácilmente.

Las pataletas suelen ocurrir en los niños de 18 a 36 meses, etapa de desarrollo de la autonomía versus vergüenza y duda, según Erikson, en la cual el niño, mediante la

interacción con los adultos va a adquirir el control de sus músculos, el control de sus impulsos y va a ser capaz de controlarse y quererse a sí mismo.

Sin embargo, esto es un proceso, durante el cual pueden surgir dudas y vergüenza por sentirse dependiente, temeroso de sobrepasar los límites de su capacidad para hacer las cosas o cumplir las normas impuestas por los adultos, cuya actitud es fundamental para facilitarle el buen desarrollo de su autonomía, dándole la oportunidad de que haga todo lo que pueda y quiera hacer, a su propio ritmo, en el momento y sitio precisos y con los límites necesarios.

Las rabietas, que son tan desagradables para los padres, quienes se culpan muchas veces, resultan tanto o más incómodas para el niño, porque no las puede controlar, pero si se maneja adecuadamente la situación suelen ser suprimidas dentro de su proceso normal de desarrollo, y contribuirán a determinar la actitud del niño en el futuro hacia la frustración. Las pataletas son una forma de comunicación del niño, que a su tierna edad no maneja un lenguaje verbal fluido; así expresan en forma dramática, intensa y explosiva esa incapacidad de hacer o lograr algo que desean.

¿Qué hacer cuando el niño hace una pataleta?

Lo más importante para el adulto es no perder la calma, no desesperarse y terminar golpeando o gritando al niño, o tirado en el piso haciendo el show con éste. El qué hacer depende del sitio donde haga la pataleta; si es en la casa, lo más prudente es dejarlo solo, que llore, grite o patalee hasta que se calme, pero siempre teniendo cuidado de no dejarle objetos con los que se pueda hacer daño o dañar a otros — cuchillos, objetos punzantes, o cortantes.

La actitud de ignorar la conducta parece ser la más efectiva, sin acompañarla de malas caras, enfados, gritos o sermones, amenazas o promesas; sencillamente, limitarse a continuar las actividades en el hogar —el aseo, la lectura, la televisión...—; así, el niño siente que de esa forma no consigue lo que quiere. Cuando se calme, es bueno cargarlo y abrazarlo o acercarse en cuclillas y decirle algo para consolarlo, como sé cómo te sientes, pero poniendo los cubos así resulta difícil mantener la torre en pie. Veamos cómo podemos hacer otra torre.

Cuando el niño en su rabieta alcanza altos niveles de agresión, como arrojar objetos o golpear o destruir cosas, no se debe ignorar; entonces, puede resultar más prudente retirarlo del sitio donde está haciendo la pataleta y llevarlo a un sitio aislado; así se detiene de manera inmediata el berrinche, se da tiempo al niño para que se calme y reflexione sobre ese comportamiento agresivo o violento y a los padres para controlar

las emociones, de modo que no castiguen al niño con rabia.

Cuando el berrinche es en sitios públicos, como el supermercado o la calle, es más azaroso para los padres, por la vergüenza ante las otras personas; es muchas veces difícil alejarse del lugar y dejar el niño solo, así que podría ser necesario sujetarlo, sin violencia, para llevarlo a un sitio más privado, como el auto, o el baño, pero igualmente dejarlo que desahogue su furia, antes que ceder a sus caprichos.

Tan pronto termine la rabieta y sea posible la comunicación fluida, el adulto que acompaña al niño puede acercarse afectuosamente a éste e invitarlo a compartir el motivo de su ira, explicarle que ese comportamiento no es adecuado, darle razones sencillas por lo cual no debe comportarse así, tales como porque se puede hacer daño, porque así no se entiende la gente, porque con ese comportamiento no va a conseguir lo que quiere, según las normas que se tienen en el hogar.

Al niño debe explicársele que se entiende como se siente, porque, por ejemplo, no pudo hacer esa construcción, pero que tirando los cubos al piso y gritando, tampoco logrará su objetivo.

¿Qué se debe evitar cuando el niño tiene un berrinche?

- No se debe sermonear, dar explicaciones y tratar de dialogar. En ese momento no va a prestar atención en su estado de ira y frustración.
- No ceder o no satisfacer el capricho del niño, pues el hacerlo probablemente sirva para reforzar la conducta, dado que entenderá que con la pataleta finalmente consigue lo que quiere.
- No golpear ni agredir físicamente al niño, pues con esto sólo se consigue enseñarle a reaccionar con violencia, se maltrata y se atemoriza, pero no se educa.
- No maltratar verbalmente; además, no se debe desaprobar al niño, sino su comportamiento.
- No se le debe decir, por ejemplo, que es un gritón o un malcriado, sino que el comportamiento no corresponde a un niño educado como él.

¿Cómo disminuir y prevenir las pataletas y berrinches?

Las rabiets de los niños pueden muchas veces evitarse por medio de algunas medidas y conductas específicas. El gritarle y castigarlo mucho o ser muy estricto no eliminará la aparición de estas conductas y por el contrario, puede acentuarlas.

Lo más importante es acercarse al niño, conocerlo, estrechar su relación con él, detectar las cosas que le gustan y las que le disgustan. Una buena comunicación,

con una relación de confianza y mutuo entendimiento ayudará a reconocer las circunstancias, las horas, las frustraciones que pueden desencadenar una rabieta, tales como el sueño, el cansancio o el hambre.

En el proceso de crianza se deben fijar los límites y normas y asegurarse de que el niño entiende. Todos los adultos involucrados en el cuidado del niño deben ser firmes en la aplicación de las normas que se establecen para el comportamiento del niño.

La ambivalencia e inconsistencia de las normas confunden al niño y pueden generar pataletas, porque aprende rápidamente a reconocer quienes le permiten ciertos comportamientos o le satisfacen ciertos caprichos, y qué tiene que hacer para conseguir lo que quiere. En estos casos se pueden aplicar los adagios populares el mono sabe en qué palo trepa y el espanto sabe a quién le sale.

Enseñe al niño con el ejemplo. El comportamiento explosivo y las pataletas de los padres ante situaciones cotidianas son un modelo imitable ante sus contrariedades y frustraciones, porque él aprende por imitación.

Al niño debe enseñársele a expresar sus sentimientos, explicarle que enojarse es normal, pero ayudarlo a encontrar formas aceptables de comunicar su ira o frustración.

Los comportamientos positivos del niño deben ser reforzados. Así, cuando no reaccione con un berrinche por el juguete que no se le compró en el supermercado debe felicitarse y decirle el orgullo que se siente por ese comportamiento tan ejemplar, lo cual puede estimularlo a seguir reaccionando en forma más serena, porque aunque no consiguió un juguete, recibió la aprobación y una muestra de afecto, lo que resulta muy importante en el proceso de crianza.

Lecturas recomendadas

Gabriel P, Wool R. *El mundo interior de los niños*. Buenos Aires, Javier Vergara, 1992.

Manso M, Jordán B. *Tus hijos de 4 a 5 años*. Madrid, Palbre, 1994.

Marulanda Á. *Creciendo con nuestros hijos*. Cali, Cargraphics S.A., 1998.

Posada Á, Gómez JF, Ramírez H. *El niño sano*. 2ª ed., Medellín, 1998.

Schaefer CH, Digerónimo T. *Enseñe a su hijo a comportarse*. Buenos Aires, Javier Vergara, 1993.